SAFE MAIS SEXY



LA BROCHURE DES HYMENS

LES CHANSONS DES HYMENS :

« TOUTE MA VIE, J'AI REVE… » :

Toute ma vie, j'ai rêvé d'être une hôtesse de l'air
Toute ma vie, j'ai rêvé d'avoir les fesses en l'air
Toute ma vie j'ai rêvé d'être une femme au foyer,
Toute ma vie, toute ma vie, j'ai rêvé d'avoir, d'avoir, les fesses en l'air

"SI COMME MOI TU T'APPELLES HYMEN » :

Si comme moi tu t'appelles Hymen, mets moi un doigt, un doigt
Si comme moi tu t'appelles Hymen, mets moi deux doigts, deux doigts
Si comme moi tu t'appelles Hymen, Si comme moi tu t'appelles Hymen Si comme moi tu t'appelles Hymen, fiste-moi, oui fiste-moi

LA RECETTE DES HYMENS

Une petite recette végétalienne, halal, bio, utile, facile, kasher, économique, rapide pour touStes !!!! Le remède efficace et maison pour soigner les mycoses vaginales.

Ecrasez une gousse d'ail dans 4cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter à peu près 20 gouttes d'huile essentielle de lavande. Testez si le mélange ne vous brûle pas. Si il le fait (le méchant) rajouter encore de l'huile essentielle de lavande.
Appliquez deux à trois fois par jour (deux est souvent plus pratique que trois) pendant trois à cinq jours (cinq jours étant plus longs que trois).
Nous vous conseillons de porter une serviette cyclique, sauf si vous affectionnez tout particulièrement les culottes à la lavande.

Truc et astuces :

Cette mixture est aussi efficace pour les problèmes de mycoses masculines (eh bah oui...)
Vous pouvez utilisez une solution plus radicale : une gousse d'ail épluchée directement insérée dans le vagin est aussi très efficace. Cela peut participer d'un contrat SM-macrobiotique.
L'ail est un fabuleux antibiotique naturel à spectre large, que nous conseillons aussi dans le traitement des rhumes (mangez 3 à 4 gousses d'ail par jour). Quant à l'huile essentielle de lavande, elle est anesthésiante, antifongique, antiseptique et cicatrisante, d'où son utilité dans la mixture pré-citée.

Safe sex
IS
HOT SEX

UNE INTERVIEW D'HYMEN PAR HYMEN :

Mais c'est quoi le "safe sex" ?

Le "**safe sex**" désigne généralement l'ensemble des pratiques destinées à se protéger ainsi que sa, son, ses partenaires d'une éventuelle contamination, quelle qu'elle soit, ou d'un geste malheureux. Mais c'est également un état d'esprit qui tient le respect et le consentement comme des valeurs essentielles de toute relation, qu'elle soit d'un soir ou d'une vie et cela vaut pour toutes les sexualités.

Mais alors, si je dis safe sex, ça veut dire que je suis peut être pas fiable, ou alors que j'ai pas confiance, ou alors que je couche avec tout plein de monde, partout, que...

D'abord, on peut coucher avec tout plein de monde, pas grand monde, personne, avec soi-même, là n'est pas le problème.
Le "safe sex" n'est pas un signe de manque de confiance en soi ou de manque de fiabilité. Au contraire, il place le dialogue et l'échange au

cœur de la relation. Et dans tous les cas, il est le signe d'une conscience aiguë des désirs et des responsabilités de chacunE.

Ok, et comment on fait pour être "safe" ?

On peut, par exemple :
Fabriquer des digues dentaires,
Porter des gants (même s'il ne fait pas froid)
Ou encore, protéger nos accessoires !

Sans oublier un emploi massif et
aussi systématique que possible de lubrifiant !

Mais en fait, ça sert à quoi d'être safe ?

Ça sert à se protéger ! Soi et sa, son, ses partenaires. D'ailleurs, quelques pratiques safe sont déjà pratiquée (enfin, j'espère) : le port d'un préservatif lors d'une pénétration vaginale, et ...

... Et quoi d'autre ?

Ben... oui ça fait peu. Et pourtant, il existe plein d'autres choses à découvrir !

LE TABLEAU DES HYMENS

RISQUES NULS	RISQUES FAIBLES	RISQUES ELEVES
Sous condition de ne pas avoir de plaies, d'égratignures, d'herpès et en dehors des périodes de règles pour les sex-toys: baisers, frottements, caresses ou masturbations, massages, étreintes, voyeurisme, exhibitionnisme, utilisation non partagée de sex-toys et sans contact direct après utilisation (se laver les mains).	Lorsque vous vous protégez lors d'un contact avec les parties génitales, avec une digue dentaire, un préservatif et/ou un gant de latex. Attention, pensez que d'autres maladies, non soignées ou non diagnostiquées (herpès, hépatites, mycoses...) peuvent se transmettre et justifier, pendant leur traitement, une protection.	Les contacts non-protégés (anilingus, cunilingus, doigtés, fist-fucking) avec le sexe de sa partenaire, l'échange d'accessoires sans changement de préservatif, ou un partage de tout ce qui a été en contact direct avec le sang ou les sécrétions vaginales ou plus risqués encore des rapports non-protégés avec une partenaire qui a une infection vaginale, ses règles ou une plaie.

LES IDEES DES HYMENS

(Quelques propositions de pratiques érotiques et sexuelles. Ceci restant de l'ordre du fantasme, il n'est pas besoin de gant ou de capote pour le lire.)

	JEUX ZEROTIQUES	
Anilingus (baiser anal)	Flirter	Poser des glaçons sur son corps
Astiquer des bottes	Fouetter les seins	Privation sensorielle
Bander les yeux	Frottage	Rasage
Bastonnade	Gadgets sexuels (sex toys)	Rédaction d'un journal sexuel
Câliner	Godemichés	Relations sexuelles en pleine nature
Caresser	Humiliation consensuelle	Remettre du rouge à lèvres
Chatouiller avec une plume	Jeux de couteaux	Scènes de viol
Cire chaude	Jeux de rôles	Se mettre à genoux
Copuler	Jeux sanglants	Séduction
Cunnilingus	Lacer son corset	Sexe téléphonique
Cybersexe	Lavement	Suffocation
Danse	Lécher ses lèvres	Tatouage
Danse contact	Lécher ses pieds	Tenue vulgaire
Deshabillage	Lectures érotiques	Téter
Dire des vulgarités	Ligotage	Tirage des cheveux
Domination/Soumission	Louer des vidéos pornos	Tourner des vidéos
Double pénétration	Lutter	Transgenderisme
Douche dorée (urolagnie)	Massage	Tribadisme
Embrasser	Masturbation (avec/sans vibros)	Triple pénétration
Enfiler un gant de latex	Mordiller les oreilles ou le cou	Vêtements en cuir, latex,...
Enfiler un préservatif	Partouze	Voyeurisme
Etreintes	Pellicule moulante (scel'ofrais)	....
Exhibitionnisme	Pénétration anale	
Faire claquer un fouet	Pénétration du doigt	
Faire des yeux doux	Pénétration du poing	
Faire l'amour en cachette	Pénétration profonde	
Fantasmer	Pinces à seins ou pinces à linge	
Fellation (sur divers godemichés)	Port d'un godemiché anal	
Fessée	Port d'un gode-ceinture	

Bien, pour en revenir au pourquoi : se protéger mais de quoi ? Du VIH ?

Entre autre, mais pas seulement : de...
l'Herpès : affection virale. Souvent non diagnostiquée... qui peut se transmettre dans sa phase active ou en dehors par divers contacts, et dès le premier rapport

Tiens chériE, je t'aime, et comme je veux tout partager avec toi, je te refile mon herpès. !

Oui, c'est une façon de voir les choses. Mais il y a aussi :
Les Hépatites : c'est une inflammation du foie, symptomatisée par de la fatigue, des nausées, fièvre, frissons, douleurs stomacales, malaises généralisés, diarrhée, perte de poids... Il en existe trois, A, B et C. Elles se transmettent par le sang essentiellement. On peut être vaccinéE contre les deux premières seulement.
La Vaginose : infection provoquée par un dérèglement de la flore vaginale normale. Peut se transmettre en couple, et se soigne avec des antibiotiques.
Chlamydia et gonorrhée : sont des infections sexuellement transmissibles aux symptômes proches : pertes vaginales, mictions douloureuses, douleurs abdominales, ou saignements irréguliers. Se transmettent lors de tous rapports.
La Syphilis : son premier symptôme est l'apparition d'une lésion ou d'un chancre. La syphilis peut toucher tout le monde.

Le papillomavirus : il est la cause de verrues génitales et de tests PAP[1] anormaux. On a du reste établi récemment que la presque totalité des cancers du col de l'utérus (99%) sont dus au papillomavirus.

On entend souvent que les lesbiennes ne se transmettent pas de maladie (à part les grippes et les gastros)

Oui, et on entend souvent que les lesbiennes n'ont pas de sexualité… Peu d'études cliniques ont été réalisées sur la transmission des MST de femme à femme. Peut-on transmettre la chlamydia en partageant un gode avec une compagne infectée ? Peut-on transmettre l'herpès ou le trichomonase par le frottage ? Peut-on attraper le VIH en léchant une femme menstruée porteuse du virus ? Et l'hépatite ? Un médecin prudent vous dira que, oui, tous ces scénarios sont possibles.
Certaines maladies touchent particulièrement les lesbiennes : la trichomonase, qui se transmet par le contact des sécrétions vaginales, les vaginoses bactériennes…
D'autres sont réputées pour les épargner : le papillomavirus ou le VIH par exemple. Pourtant, si les études font défaut, il est certain que des lesbiennes meurent aussi du SIDA. Quant au papillomavirus, sa transmission de femme à femme semble certaine, même chez les femmes qui n'ont jamais eu de rapports hétérosexuels.

[1] La cytologie gynécologique, ou test Pap, est un test simple qui aide à prévenir le cancer du col de l'utérus par un prélèvement indolore de cellules du col.

L'ATELIER DES HYMENS :

Vous et votre gynécologue :

Toutes les femmes devraient effectuer annuellement un examen gynécologique comprenant un frottis Pap, un examen pelvien et un examen des seins. Que vous ayez unE ou plusieurs partenaires, que vous ayez des rapports sexuels exclusivement avec des femmes ou des femmes et des hommes ou exclusivement avec des hommes, des soins gynécologiques réguliers s'imposent. Cela, quelle que soit votre identité sexuelle. Sans oublier de faire les tests de dépistages des MST, car toutes n'ont pas de symptômes repérables.

Parler à son médecin ou à son gynécologue de ses pratiques sexuelles et de ses doutes n'est pas chose facile, surtout lorsqu'on est lesbiennes. Ce n'est pas normal, toutes les Hymens vous le diront. Mais il en va de notre santé et de notre liberté. Les médecins sont, dans ce domaine, parfois plus ignorants que nous, ne l'oublions pas. Et notre corps est à nous. Est nous. Il n'appartient qu'à nous de décider ce qui est bon ou non pour nous.

N'oublions pas non plus que notre médecin ou notre gynécologue n'a aucun droit de regard sur nos pratiques et nos partenaires. Si des informations peuvent lui être nécessaire, il n'a en aucun cas à nous juger.

Zut alors !

Mais comment parler de tout cela ?

Ce n'est pas évident. Encore moins la première fois.

On peut en parler, dans la cuisine, en faisant les courses, au téléphone.

On peut se l'écrire (G resulta tèst 2m1. On è sf ce soir. Hèt kpot pour dig).

Faire un cadeau : offrir une paire de ciseaux et de jolis gants en latex noirs, rouges, blancs (à rayures si vous trouvez[2]).

On peut fabriquer des colliers de préservatifs et de sachets de lubrifiant pour sa, son, ses bien-aiméEs. On peut aussi faire des guirlandes de préservatifs pour le sapin de Noël ou pour décorer une salle d'anniversaire !

On peut faire des blagues : cacher des digues et des capotes partout dans la maison, puis jouer à colin-maillard pour les retrouver (on peut aussi avoir une meilleure idée...)

Le safe sex peut entrer directement dans les jeux sexuels : fabriquer à deux la digue qui va vous servir juste après et faire durer l'attente... imaginer la sensation du latex lubrifié sur votre peau, dans votre sexe... faire de la protection un jeu de caché/dévoilé, de frustration et de nouvelles odeurs, de nouveaux goûts (en utilisant des préservatifs nervurés ou parfumés par exemple).

[2] D'ailleurs, si vous en trouvez, ce serait super sympa de nous filer l'adresse. On en cherche aussi avec des pois et avec des fleurs

Ou en parfumant soi-même ses préservatifs avec de l'ail bio (autre exemple)

Pourquoi pas.... En tout cas, il est important de faire du safe sex un sujet de discussion courante. Et ne pas oublier que le rire est la clef de tout (ou presque) : ne pas se prendre trop au sérieux, loin de briser tout érotisme, permet de laisser libre court à ses désirs, ses envies et ses maladresses.
Nous finirons en beauté cette interview sur quelques vers d'une poétesse néo-contemporaine qui répond au doux nom d'Hymen :

Lorsqu'on se prend au sérieux
Il y a très beaucoup d'enjeux
Qui mènent aux contentieux
Et à des virus vicieux
C'est pas joyeux !
Cependant pour ses beaux yeux
Qu'ils soient trois ou bien qu'ils soient deux
Le tout c'est d'être très heureux-
SE et être saf' ça c'est heu...
C'est beaucoup mieux

Hymen, *Agerre*

Hymen, merci beaucoup pour toutes ces informations et toutes ces idées. A bientôt, j'espère et Hymen, à vous l'antenne...

LE MANIFESTE DES HYMENS :

POURQUOI ETRE SAFE ?

*parce que j'ai envie d'elle /de lui / d'eux sans avoir à subir d'effets secondaires,
*parce que je l'/l'/ les aime,
*parce que je prends mes responsabilités,
*parce que j'assume mes désirs et ma sexualité,
*parce que je ne veux pas être contaminée par quoi que ce soit,
*parce qu'une relation d'une nuit ou d'une vie gagne à se construire sur le dialogue, le respect et le consentement.

COMMENT ETRE SAFE ?

Aborder la question du *safe sexe*, ou sexe en sûreté est question délicate...
Mais pourquoi ne pas penser cette démarche comme un "préliminaire" à la relation ou mieux comme une marque de respect et non comme un manque de confiance. Les risques existent toujours, Appliquez donc le principe de précaution.

Conseils : soyez justement délicatEs, il ne s'agit pas d'heurter la sensibilité de vos partenaires, "prenez des gants", évoquez votre envie d'être en sécurité et précisez que cela n'affecte pas vos sentiments ou votre désir. N'oubliez pas que vous avez le droit de refuser une relation non protégée, même entre femmes.